

# 4 CLÉS POUR ADOUCIR LA SÉPARATION DU MATIN



# 1ER OBJECTIF = COMPRENDRE

1

Le cerveau dans la main

2

Les émotions

3

Clés

# LE CERVEAU DANS LA MAIN



Je peux noter ici mes ressentis :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w)

# LES EMOTIONS



papapositivefr



D'autres équipes aux États-Unis ont montré que la connaissance que les élèves possèdent de leurs émotions à cinq ans, et plus spécifiquement la capacité à détecter, reconnaître et identifier correctement les signaux émotionnels, facilite les interactions sociales positives et prédit leurs habiletés sociales et leurs résultats scolaires à neuf ans.

Édouard Gentaz  
directeur de recherche au CNRS

Papa   
\*Positive.fr



Aimé par lambin\_family et d'autres personnes  
papapositivefr L'importance d'accompagner les émotions des enfants 👍

# LES EMOTIONS, QUELS MESSAGES ?



**Colère**

**= protection**

injustice, obstacle, attaque intégrité  
physique ou psychologique

**besoin = écoute, reconnaissance, limites**



**Peur**

**= anticipation**

danger, menace, appréhension

**besoin = protection**



**Joie**

**= satisfaction**

satisfaction désir, réussite, succès,  
accomplissement

**besoin = partage**



**Tristesse**

**= réparation**

perte, déception, impuissance

**besoin = réconfort, action**



# **CE QUI AIDE POUR ACCUEILLIR UNE ÉMOTION :**

Rayez les mentions inutiles

**Minimiser l'émotion**

**Blâmer un responsable**

**De grandes explications**

**Utiliser des "toujours", "jamais"**

**Un regard bienveillant**

**Essayer de discuter pendant la crise**

**Ecouter**

**Commenter l'émotion**

**Un peu de silence**

**Demander qu'est ce  
qui pourrait aider ?**

**Céder à la demande**

# CLÉS POUR ADOUCIR LA SÉPARATION DU MATIN

## Clé #1 - Invertissons les rôles

Imaginez que vous ne voulez pas aller au travail : est-ce que si je vous dis « mais si c'est super c'est trop bien le travail » ça vous aide ?

ou préféreriez-vous entendre : « je vois que tu n'as pas envie d'aller au travail, tu veux m'en parler ? »

Vous pouvez accueillir simplement en reformulant sans interprétation = ce sentiment d'être compris apaise les situations.



Petite astuce : Lorsque une situation est difficile pour votre enfant ou une émotion ressentie de manière forte, demandez-vous ce qui vous aiderait vous à retrouver l'apaisement.

# CLÉS POUR ADOUCIR LA SÉPARATION DU MATIN

Clé #2 - 15 min par jour suffisent pour remplir le réservoir d'amour de votre enfant.

Asseyez vous à côté de lui (sans téléphone), sans distractions (vaisselle, cuisine), suivez le mouvement de ce qu'il est en train de faire. Ce moment privilégié permettra à votre enfant d'accroître sa confiance en lui à l'école, à ses activités, etc.

Petite astuce : il est préférable de positionner ce temps de jeu en dehors du rituel du dodo si vous en avez un. Si vous avez plusieurs enfants vous pouvez réduire la durée pour avoir un temps dédié à chacun.





# CLÉS POUR ADOUCIR LA SÉPARATION DU MATIN

Clé #3 - S'éterniser lors d'un moment de séparation a tendance à aggraver la situation.

Un câlin, le rappel qui vient le chercher et à quel moment vous le retrouverez après l'école aidera sûrement votre enfant.

Si vous éprouvez de réelles difficultés, un accompagnement peut vous aider à être plus serein et à guider au mieux votre enfant.



Petite astuce : dessinez un coeur sur sa main et un sur la votre. Au moment de se dire au revoir faites un bisous sur les coeurs. Pendant la journée vous pouvez porter votre main à votre joue pour avoir un bisou de vous.

# CLÉS POUR ADOUCIR LA SÉPARATION DU MATIN

## Clé # 4 - Le retour de l'école

Certains enfants ont besoin de temps pour pouvoir s'exprimer sur leur journée.

Partagez votre journée sans attendre la même chose en retour. Exprimez-vous sur vos émotions, ce que vous avez préféré, etc. Les enfants apprennent par mimétisme.



Petite astuce : vous pouvez faire parler les figurines, playmobil, poupées, peluches, barbies, etc et recréer la scène de la séparation (votre enfant joue le rôle de parent).  
Mettez des mots sur les émotions, les ressentis si vous le pouvez.

# ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

**ATELIERS DUO**  
**PARENT-ENFANT**  
**2-5 ANS**

*La bulle des émotions*  
*Atelier Duo*  
*Parents-Enfants*

**Samedi**  
**09**  
SEPT  
**9H : MES ÉMOTIONS DE LA RENTRÉE**

**Samedi**  
**23**  
SEPT  
**9H : MON RITUEL DU DODO**

**Samedi**  
**7**  
OCT  
**9H : MA ROUTINE DU MATIN**

*Happy Sophrologie*  
KAREN DA COSTA

🎉 Les inscriptions sont **OUVERTES** pour les ateliers DUO parent-enfant

1 atelier = 1 thème

🌈 Venez vivre ce moment de partage et de complicité, à 2 !

👉 Émotions, respiration, relaxation, rêve magique, sophrologie, création, etc.

✅ A la maison d'animation Rurale

✅ 82 rue du Général Simmer 57570 Rodemack

✅ Pour les boutchoux (2-5 ans)

L'atelier est à 25 € par duo

⚠️ **ATTENTION** : places limitées !

⚠️ Réservations obligatoires :

<https://calendly.com/happysophrologie/duo>



# KAREN DA COSTA

**Sophrologue certifiée RNCP - Spécialisée dans l'accompagnement  
des enfants - ados - parentalité  
[happysophrologie.com](http://happysophrologie.com)**

"Sois le changement que tu veux voir dans  
le monde" - Gandhi





**BRAVO !!!**

